ШКОЛА ГАСТРОНОМА

№17 (67) сентябрь 2006

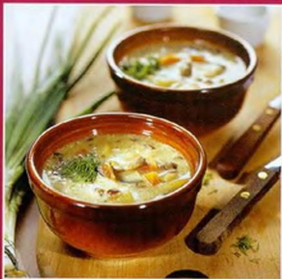
журнал для тех, кто любит готовить















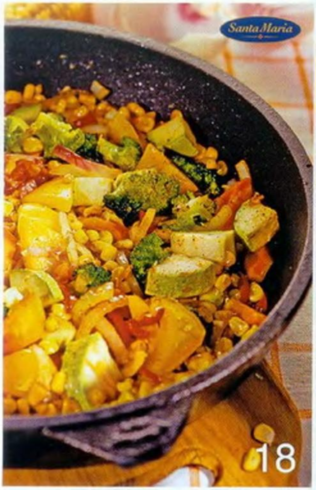




www.gastromag.ru

■ холодная свинина с заправкой из редиса ■ охотничий салат ■ яйца-пашот в соусе из красного вина ■ грибной суп с курицей и вермишелью ■ баранина по-сицилиански ■ паприкаш с курицей ■ рулеты из филе минтая ■ суп из баклажанов с грибами ■ зразы из говядины с начинкой из соленых огурцов ■ жареные овощи с чили ■ кабачковый хлеб ■ яблочный пирог ■ вафельный торт ■ слойки с виноградом ■ варенье из кизила ■ капустные конвертики

ISSN 1728-6948







Дорогие друзья!
«Школе гастронома» исполнилось три года. Для журнала возраст уже не детский. Мы надеемся, что наш новый проект – «Коллекция рецептов» – станет хорошим подарком к юбилею. Не забудьте, 11 сентября выходит первый номер, тема которого – «Итальянская паста».
Продолжается конкурс блюд из осенних овощей. Два победителя получат в подарок мясорубку и соковыжималку фирмы Philips. Присылайте письма с рецептами до 1 ноября с. г. А мы еще раз просим всех, кто не получил призы предыдущих конкурсов, сообщить в редакцию точный адрес и контактные телефоны.

Ваша редакция



условные обозначения

- вегетарианское питание
- блюда, которые подходят для детей
- M≈ блюда, которые можно готовить в микроволновой печи
- сложность приготовления блюд
  - легкие рецепты
  - рецепты средней сложности
  - рецепты для опытных кулинаров
- * полезный совет
- Santa Maria — блюда, приготовленные с продуктами Santa Maria

содержание

холодная свинина с заправкой из редиса

ЧТО НУЖНО:

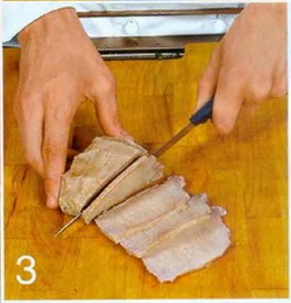
300 г	отварной свинины
10	редисок
2 ст. л.	кефира или натурального йогурта
0,5 ч. л.	молотого кориандра
0,25 ч. л.	тмина
	соль, перец по вкусу

Время приготовления: 10 мин.
Порций: 4
1 порция: 217,4 ккал
белки – 12,9 г, жиры – 17,4 г, углеводы – 2,3 г









ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Редис тщательно вымыть и обсушить, обрезать кончики, натереть на мелкой терке и отжать.

2 Смешать редис с кефиром или йогуртом, добавить кориандр, тмин, перец и соль. Перемешать.

3 Свинину нарезать тонкими ломтиками, уложить на сервировочное блюдо. Сбоку выложить заправку.

Украсить веточками кинзы.

охотничий салат



ЧТО НУЖНО:

400 г свежей капусты
1 морковка
1 луковица
2 зубчика чеснока
200 г маринованных огурцов (вместе с маринадом)
1 пучок укропа
0,5 красного сладкого перца
сахар, соль, перец по вкусу

Время приготовления: 15 мин. + 24 часа
Порций: 4
1 порция: 63,0 ккал
белки – 2,9 г, жиры – 0,1 г, углеводы – 12,6 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

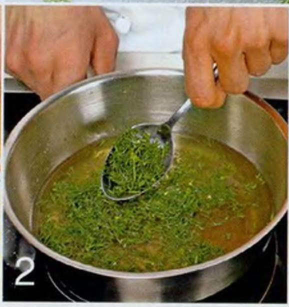
1 Морковь, лук и чеснок очистить, с капусты снять верхние листья. Перец вымыть, удалить сердцевину. Укроп вымыть, обсушить. Нарезать морковь, лук, перец и капусту соломкой. Чеснок и укроп измельчить. Маринованные огурцы нарезать кружками. Капусту присыпать солью и слегка отжать. Сложить все подготовленные продукты, кроме укропа, в большую миску, перемешать.

2 Маринад от огурцов влить в сотейник, довести до кипения, приправить по вкусу сахаром, солью и перцем. Снять с огня, добавить измельченный укроп.

3 Залить овощи горячим маринадом. Остудить до комнатной температуры, затем накрыть и дать настояться в холодильнике 1 день.




1


2


3



яйца–пашот в соусе из красного вина

ЧТО НУЖНО:

300 мл	красного сухого вина
1	небольшая луковица
1	небольшая морковка
1	черешок сельдерея
1	зубчик чеснока
1	лавровый лист
0,5 ч. л.	черного перца горошком
25 г	сливочного масла
100 г	тонко нарезанного бекона
3	картофелины
100 г	«жемчужного» лука
8–10	опят
4	куска белого хлеба
2 ст. л.	растительного масла
2 ч. л.	муки
3 ст. л.	уксуса
4	яйца
1–1,5 ст. л.	соли

Время приготовления: 35 мин.
Порций: 4
1 порция: 422,4 ккал
белки – 12,3 г, жиры – 26,9 г, углеводы – 32,7 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Сельдерей, лук, морковь и чеснок очистить, нарезать. Вино смешать с 100 мл воды, вскипятить в сотейнике. Добавить нарезанные овощи, лавровый лист и горошины перца. Готовить на сильном огне, 20 мин., затем процедить через сито.

2 Картофель и грибы вымыть, крупно нарезать. Бекон нарезать кусочками шириной 4 см. Разогреть в сковороде половину сливочного масла, обжарить бекон до шкварок, выложить на салфетки. В этой же сковороде обжарить картофель, 6 мин. Добавить грибы и «жемчужный» лук и готовить еще 10 мин.

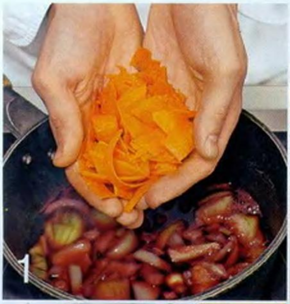
3 Вернуть в сковороду бекон, влить немного винного соуса, перемешать, накрыть крышкой и снять с огня. Сохранять теплым.

4 Сливочное масло размять вилкой вместе с мукой, добавить в винный соус. Поставить сотейник с соусом на огонь, довести до кипения. Посолить по вкусу, снять с огня.

5 С хлеба срезать корку и обжарить его с обеих сторон в разогретом растительном масле до золотистого цвета.

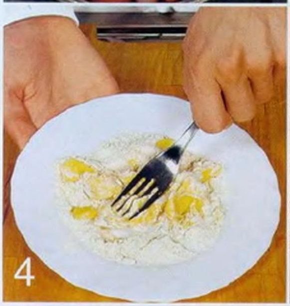
6 В широкой низкой кастрюле вскипятить воду с уксусом, сильно посолить. Уменьшить огонь, чтобы вода лишь слегка кипела. Яйца по одному вливать в кастрюлю, варить 3–4 мин., а затем вынимать шумовкой.

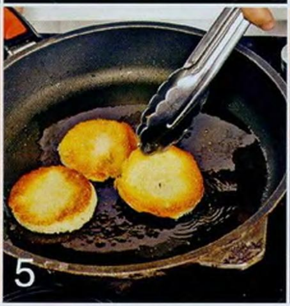
Каждое яйцо положить на тост, полить винным соусом. Подавать с картофелем и грибами.

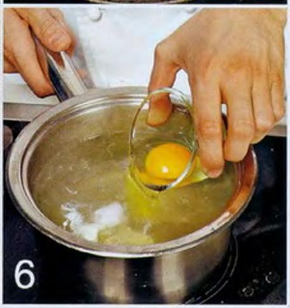














грибной суп с курицей и вермишелью

ЧТО НУЖНО:

- **0,5** курицы
- **2** морковки
- **2** луковицы
- **3** зубчика чеснока
- **1** бутон гвоздики
- **1** лавровый лист
- **3–4** горошины черного перца
- **300 г** белых грибов
- **0,5** цукини
- **200 г** вермишели
- **0,5** пучка петрушки
- **0,5** пучка зеленого лука
- **2 ст. л.** растительного масла
- **1 ст. л.** сливочного масла
- соль, перец по вкусу

Время приготовления: 50 мин.
Порций: 4
1 порция: 634,1 ккал
белки – 31,9 г, жиры – 36,4 г, углеводы – 44,7 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Курицу вымыть, положить в кастрюлю, залить 2 л воды. Поставить кастрюлю на сильный огонь. Дать воде закипеть, снять шумовкой пену.
Овощи очистить. Луковицу, морковку и зубчик чеснока обжарить на сухой раскаленной сковороде, 4 мин., затем добавить в бульон и готовить 30 мин.
За 10 мин. до готовности добавить лавровый лист и горошины черного перца. Посолить. Курицу вынуть из бульона, дать остыть, нарезать небольшими кусочками. Бульон процедить.

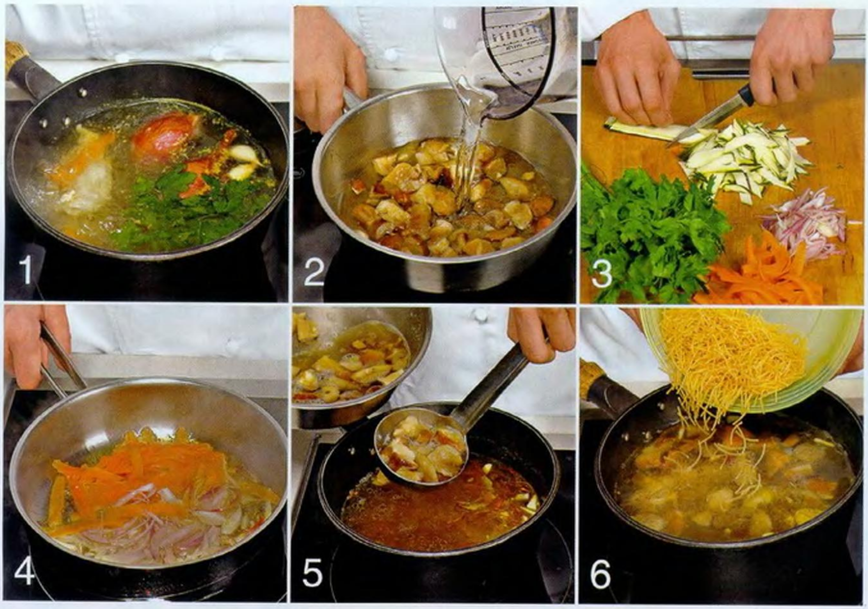
2 Грибы очистить, тщательно вымыть, залить кипятком и дать постоять 10 мин. Слить воду. Грибы переложить в отдельную кастрюлю, залить 1 стаканом воды и отварить на среднем огне, в течение 20 мин.

3 Оставшуюся морковь и цукини нарезать пластинами, лук – полукольцами. Зелень вымыть, обсушить и измельчить вместе с чесноком.

4 В сковороде разогреть растительное масло, обжарить в нем лук и морковь, 3 мин. Добавить чеснок, готовить еще 1 мин. Снять с огня.

5 В процеженный куриный бульон выложить грибы, обжаренные овощи и цукини. Готовить 5 мин. Добавить зелень и готовить еще 2 мин.

6 Добавить в суп вермишель и сливочное масло, приправить по вкусу, перемешать, готовить 3 мин. Снять кастрюлю с огня, накрыть крышкой и дать супу настояться, 10 мин.





баранина по–сицилиански

М≈



ЧТО НУЖНО:

- **500 г** баранины без костей (плечо или лопатка)
- **0,25** кочана белокочанной капусты
- **3** картофелины
- **1** баклажан
- **1** луковица
- **50 г** изюма
- **3** веточки тимьяна
- **1 ч. л.** лимонной цедры
- **1** пучок петрушки
- **0,5** стакана белого сухого вина
- растительное масло для обжаривания
- соль, перец по вкусу

Время приготовления: 45 мин.
Порций: 4
1 порция: 472,4 ккал
белки – 26,1 г, жиры – 26,9 г, углеводы – 31,4 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Изюм промыть, замочить в теплой воде на 30 мин. Мясо вымыть, нарезать кусками шириной 3 см. Овощи вымыть, очистить, петрушку обсушить. Баклажан нарезать кубиками, капусту – крупными квадратными кусками, картофель и лук – кубиками. Петрушку и чеснок измельчить.

2 Кусочки баклажана сложить в миску, залить холодной, слегка присоленной водой и оставить на 20 мин. Затем воду слить, баклажан промыть и обсушить бумажным полотенцем.

3 Мясо сложить в миску, добавить тимьян, лимонную цедру, чеснок, соль, перец и 3 ст. л. растительного масла. Перемешать и дать настояться, 20 мин.

4 В глубокой кастрюле обжарить картофель, 5 мин. Добавить лук и мясо, готовить еще 5 мин.

5 Положить капусту и баклажан. Готовить 4 мин.

6 Влить вино, положить изюм, готовить 15 мин. В самом конце добавить петрушку. Приправить по вкусу солью и перцем.

КСТАТИ

*** По этому рецепту можно готовить не только баранину, но и говядину, кролика и даже курицу. Только мясо кролика или курицы надо предварительно отделить от костей.**

*** Вместе с изюмом можно добавить 2 ст. л. предварительно размоченного чернослива без косточек.**


СПОНСОР РЕЦЕПТА
Maestro de Oliva

паприкаш с курицей



ЧТО НУЖНО:

750 г	куриных грудок
2	луковицы
4	сладких перца
2	помидора
2	кислых яблока
150 мл	оливкового масла **Maestro de Oliva**
2 ст. л.	муки
1	пучок петрушки
2 ст. л.	молотой паприки
125 мл	сметаны
	соль по вкусу

Время приготовления: 40 мин.
Порций: 4
1 порция: 668,7 ккал
белки – 39,4 г, жиры – 45,5 г, углеводы – 25,3 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Перцы, помидоры, яблоки вымыть. Перцы нарезать небольшими квадратами, помидоры и яблоки – дольками. Петрушку промыть, обсушить и измельчить. Куриные грудки вымыть, обсушить и нарезать небольшими кусочками.

2 Разогреть в сковороде 2 ст. л. оливкового масла, обжарить курицу до золотистого цвета, 5 мин., и выложить на тарелку.

3 Влить в сковороду оставшееся оливковое масло. Обжарить сначала лук, 3 мин., затем добавить сладкий перец и обжарить все вместе еще 2 мин.

4 Всыпать в сковороду муку и паприку, тщательно перемешать и готовить 2 мин. Добавить помидоры и яблоки, готовить еще 5 мин.

5 Влить в сковороду сметану, посолить. Размешать, чтобы соус получился однородным.

6 Вернуть в сковороду курицу, еще раз перемешать, накрыть крышкой и прогреть, 2–3 мин.

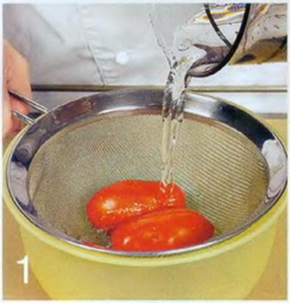
КСТАТИ

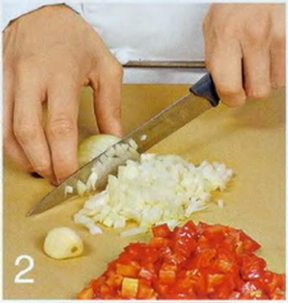
В оливковом масле содержатся мононенасыщенные жирные кислоты, которые помогают снизить уровень вредного холестерина. Кроме того, оливковое масло препятствует старению клеток и преждевременному увяданию организма, является натуральным средством профилактики сердечно-сосудистых заболеваний, в особенности инфарктов и инсультов.

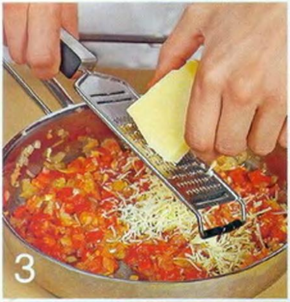




рулеты из филе минтая

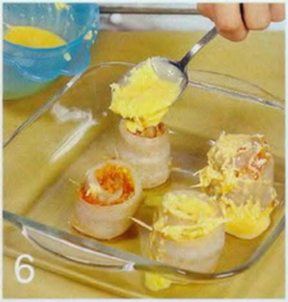












ЧТО НУЖНО:

400 г	филе минтая
2	помидора
0,5	луковицы
200 г	твердого сыра
1	яйцо
2 ст. л.	сливок жирностью 20%
2	зубчика чеснока
1 ст. л.	лимонного сока
	соль, перец
	щепотка тмина
	тертый мускатный орех на кончике ножа
	растительное масло

Время приготовления: 55 мин.
Порций: 4
1 порция: 443,5 ккал
белки – 29,6 г, жиры – 34,7 г, углеводы – 3,2 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Помидоры обдать крутым кипятком, очистить от кожицы.

2 Нарезать помидоры кубиками. Лук и чеснок очистить, мелко порубить.

3 Растительное масло разогреть в сковороде, обжарить лук, 3 мин., добавить помидоры и готовить еще 3 мин. Снять с огня, дать остыть. Натереть на терке 150 г сыра и смешать с охлажденными помидорами, добавить тмин, мускатный орех и чеснок.

4 Филе минтая вымыть, обсушить, посолить, поперчить, сбрызнуть лимонным соком.

5 Томатную начинку уложить на рыбу, свернуть филе в рулеты, закрепить их деревянными шпажками.

6 Духовку разогреть до 190 °С. Форму для запекания смазать маслом, выложить на нее рыбные рулеты. Оставшийся сыр натереть, смешать с яйцом и сливками, залить этой смесью рулеты и запечь в духовке до образования румяной корочки, 20–25 мин.

КСТАТИ

*** МИНТАЙ, небольшая рыбка семейства тресковых, подходит практически для любых рыбных блюд. Из нее получаются отличные рыбные похлебки, особенно в сочетании с другими видами рыб. Она хорошо сочетается с самыми разными овощами.**

*** Икра минтая годится не только для бутербродов. Из нее можно приготовить очень вкусные соусы к жареной рыбе, овощам или пасте.**



Разве вы против
личного повара?
Товар сертифицирован
На правах рекламы
Встраиваемый духовой шкаф Electrolux с рецептами.
Все, что вам нужно, это выбрать понравившийся рецепт. Духовка сообщит вам оптимальную температуру, уровень, на котором нужно готовить, и сколько времени это займет. Когда блюдо будет готово, духовка сообщит и об этом. Если вам захочется внести изменения в рецепт, можно смело экспериментировать – в любом случае вас ждет превосходный результат. Просто доверьтесь своему новому повару!
Thinking of you*
Electrolux
* Думая о вас
www.electrolux.ru

суп из баклажанов с грибами



ЧТО НУЖНО:

- **1** большой баклажан
- **1** морковка
- **1** луковица
- **2** картофелины
- **200 г** опят или других сезонных грибов
- **2** стакана молока
- **1 ст. л. Приправы к грибным блюдам Santa Maria**
- **2 ст. л.** растительного масла

Время приготовления: 35 мин.
Порций: 4
1 порция: 213,9 ккал
белки – 5,8 г, жиры – 11,4 г, углеводы – 22,0 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Картофель, лук и морковь очистить, мелко нарезать. Грибы тщательно вымыть, нарезать большими кусочками. Разогреть в кастрюле растительное масло. Обжарить лук, морковь, 4 мин. Добавить грибы, готовить еще 5 мин.

2 Влить молоко, добавить картофель и **Приправу к грибным блюдам**. Готовить на небольшом огне 10 мин.

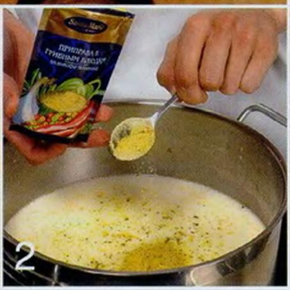
3 Баклажан вымыть, нарезать небольшими кубиками. Добавить в кастрюлю. Развести суп водой до нужной консистенции, дать вновь закипеть, уменьшить огонь и варить 10 мин.

КСТАТИ



Сырный аромат Приправы к грибным блюдам Santa Maria придаст дополнительный вкус жареным и тушеным грибам, грибным супам и начинкам. Также можно добавлять эту приправу в сметанные соусы.

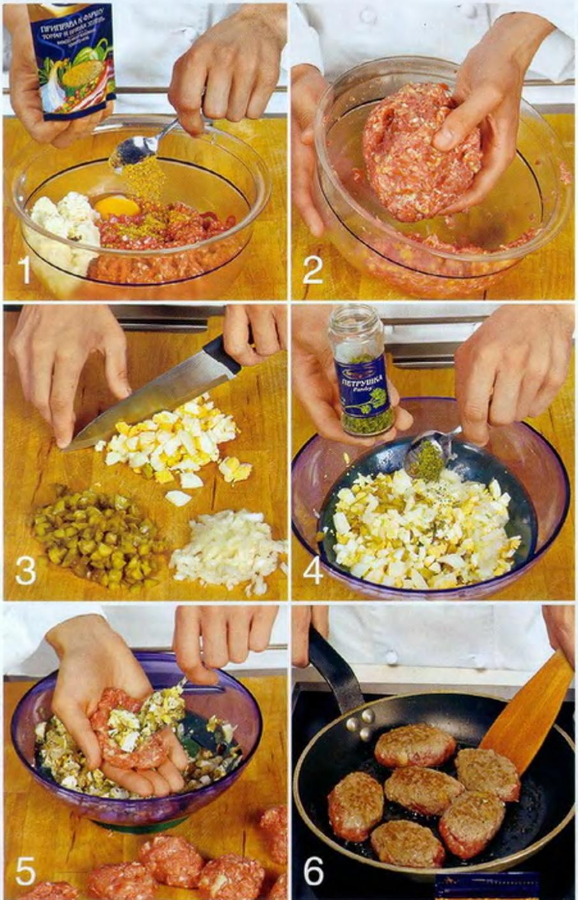








зразы из говядины с начинкой из соленых огурцов



ЧТО НУЖНО:

500 г говяжьего фарша
1 яйцо
150 г белого хлеба
100 мл молока
1 ст. л. Приправы к фаршу Santa Maria «Томат и пряная зелень»
3 яйца, сваренных вкрутую
3 небольших соленых огурчика
1 луковица
1 ч. л. сушеной петрушки Santa Maria

Время приготовления: 1час 20 мин.
Порций: 4
1 порция: 273,1 ккал
белки – 20,8 г, жиры – 12,7 г, углеводы – 18,9 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 С хлеба срезать корку, мякоть замочить в молоке. Фарш выложить в миску, добавить слегка отжатый хлеб, яйцо и приправу к фаршу.

2 Перемешать фарш с хлебом и яйцом до полной однородности. Затем с силой отбить фарш об стол, завернуть в пищевую пленку и поставить в холодильник на 30 мин.

3 **Приготовить начинку.** Яйца порубить. Огурцы мелко нарезать. Лук очистить, измельчить.

4 Лук обжарить в небольшом количестве растительного масла до мягкости, 3 мин. Смешать яйца, огурцы и лук. Добавить сушеную петрушку.

5 Подготовленный фарш брать небольшими порциями. Размять в лепешку, положить в центр 1 ст. л. начинки и сформовать котлету.

6 Разогреть в сковороде растительное масло. Обжарить зразы, по 4 мин. с каждой стороны. Уменьшить огонь, сковороду накрыть крышкой и готовить зразы еще 10 мин., один раз перевернув.

КСТАТИ

Приправа к фаршу Santa Maria «Томат и пряная зелень» подходит для приготовления любых блюд из мясного фарша – котлет, зраз, начинок для лазаньи и пирожков.

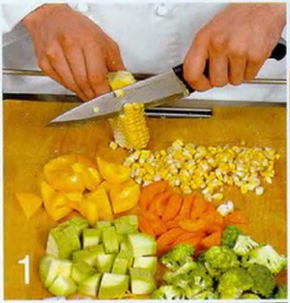


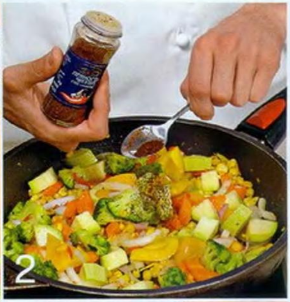
жареные овощи с чили

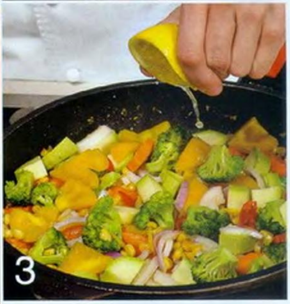
ЧТО НУЖНО:

- 1 свежий початок кукурузы
- 1 сладкий перец
- 1 острый перчик
- 0,5 кочана брокколи
- 1 небольшой кабачок
- 1 луковица
- 1 морковка
- 1 лимон
- **1 ч. л. пряности чили Santa Maria**
- соль по вкусу

Время приготовления: 20 мин.
Порций: 4
1 порция: 98,8 ккал
белки – 4,3 г, жиры – 1,0 г, углеводы – 18,1 г









ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Перцы вымыть, разрезать пополам, удалить сердцевину. Сладкий перец нарезать квадратными кусочками, острый – тонкими полукольцами. Брокколи вымыть, разделить на небольшие соцветия. Кабачок вымыть и нарезать кубиками. Лук и морковь очистить, нарезать полукольцами. С лимона теркой снять цедру. Зерна кукурузы срезать ножом.

2 Обжарить лук и морковь в разогретом растительном масле, 4 мин., добавить остальные овощи. Готовить 6 мин. Приправить солью и **пряностью чили**.

3 Добавить цедру и лимонный сок. Перемешать и снять с огня.



кабачковый хлеб



ЧТО НУЖНО:

- **3** яйца
- **2 ст. л.** сахара
- **0,5** стакана растительного масла
- **0,5** молодого кабачка
- **3** стакана муки
- **0,5 ч. л.** соли
- **0,5 ч. л.** корицы
- **0,5 ч. л.** разрыхлителя
- **0,5** стакана миндаля

Время приготовления: 1 час 40 мин.
Порций: 10
1 порция: 288,1 ккал
белки – 8,0 г, жиры – 11,6 г, углеводы – 37,9 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Яйца взбить венчиком или миксером до светло-желтого цвета. Продолжая взбивать, добавить сахар и растительное масло.

2 Кабачок очистить от кожуры, нарезать очень маленькими кубиками. Добавить в яичную смесь.

3 Муку просеять, смешать с солью, корицей и разрыхлителем.

4 Постоянно интенсивно размешивая, всыпать муку в яичную смесь.

5 Миндаль очистить от кожицы, крупно порубить и обжарить на сухой сковороде до золотистого цвета, 2 мин. Дать остыть, добавить в тесто. Вымешивать 3–4 мин.

6 Разогреть духовку до 175 °С. В прямоугольную высокую форму положить лист пергамента так, чтобы он закрывал дно и бортики. Выложить тесто, разровнять поверхность. Накрыть крышкой или листом фольги. Поставить в духовку, выпекать 1 ч 20 мин. Не вынимая из формы, дать немного остыть.

Подавать теплым.

КСТАТИ

Этот ароматный хлеб можно подавать на завтрак или полдник с чаем, кофе или молоком. Ну и кроме того, он отлично подходит к супам и мясным блюдам.

СПОНСОР РЕЦЕПТА

Tupperware



яблочный пирог



ЧТО НУЖНО:

2,5	стакана муки
1 ст. л.	сахара
	щепотка соли
150 г	сливочного масла
2 ст. л.	растительного масла
6 ст. л.	ледяной воды
Для начинки:	
1,5 кг	яблок
0,75	стакана сахара
2 ст. л.	муки
1 ст. л.	лимонного сока
2 ч. л.	лимонной цедры

Время подготовки: 2 часа 15 мин.
Время приготовления: 1 час 30 мин.
Порций: 8
1 порция: 521,4 ккал
белки – 6,4 г, жиры – 20,8 г, углеводы – 77,1 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Масло охладить, нарезать маленькими кусочками. С помощью **Сита для муки Tupperware®** просеять муку вместе с солью в **Замесочное блюдо Tupperware®**. Добавить сахар и сливочное масло. Перемешать.

2 Добавить растительное масло и ледяную воду. Вымесить тесто. Собрать его в шар, разделить на 2 части, размять каждую в лепешку, завернуть в пленку и поместить в холодильник на 2 ч.

3 Яблоки нарезать тонкими ломтиками, сложить в миску. Добавить сахар, муку. С помощью **соковыжималки** и **терки из набора Поваренок Tupperware®** выжать из лимона сок, натереть цедру. Добавить к яблокам, перемешать.

4 **Скалкой Tupperware®** раскатать одну часть теста. Уложить **в силиконовую форму для выпечки «Принцесса» Tupperware®**. Выложить начинку.

5 Раскатать оставшееся тесто, разрезать его на 10 длинных лент шириной 3 см **Силиконовым скребком Tupperware®**.

6 Уложить 5 лент на пирог на расстоянии 1 см друг от друга. Оставшиеся 5 лент «вплести», как показано на фото. Сбрызнуть молоком, присыпать сахаром. Концы лент отрезать. Выпекать в духовке при 200 °С пирог в духовке 10 мин., затем уменьшить температуру 170 °С и выпекать еще 1 ч.

КСТАТИ

Хранить овощи и фрукты удобно в специальных контейнерах «Умный холодильник» от Tupperware®. Уникальная система вентиляции создает особые климатические условия внутри емкостей. Наличие двух клапанов позволяет регулировать влажность воздуха, уровень кислорода и углекислого газа в зависимости от индивидуальных особенностей овощей и фруктов.





СПОНСОР РЕЦЕПТА

METRO
Cash & Carry

вафельный торт













ЧТО НУЖНО:

350 г ванильных вафель **METRO QUALITY**
100 г сливочного масла
100 г сахара
150 г черного шоколада
1 яичный желток
4 яичных белка
200 г несоленой ореховой смеси
3 ст. л. карамельного топпинга **METRO QUALITY**
15 г желатина

Время приготовления: 1 час 15 мин.
Порций: 10
1 порция: 629 ккал
белки – 9,4 г, жиры – 36,3 г, углеводы – 66,1 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Духовку разогреть до 180 °С. Измельчить 100 г вафель. Взбить желток, добавить в вафельную крошку; как следует перемешать. Форму для выпечки выстелить пергаментом, закрыв и бортики. Выложить вафельную смесь слоем 0,7 см и поставить в духовку на 8 мин. Дать остыть, не вынимая из формы.

2 Желатин замочить в 30 мл холодной воды, затем слегка подогреть, постоянно размешивая, до полного растворения. Орехи измельчить ножом. Взбить белки с 50 г сахара в пышную пену, добавить карамельный топпинг.

3 Продолжая взбивать, добавить желатин и орехи. Перемешать и поставить в холодильник на 40 мин.

4 Промазать подложку торта белково-ореховой смесью. Выложить слой вафель и снова промазать кремом.

5 Продолжать чередовать вафли и крем, пока они не закончатся. Вынуть торт из формы.

6 Растопить на водяной бане шоколад. Масло растереть с оставшимся сахаром, перемешать с шоколадом. Обмазать этой смесью торт и поставить в холодильник на несколько часов.

КСТАТИ

Карамельный топпинг отлично сочетается с мороженым, взбитыми сливками, фруктовыми салатами. Кроме того, его можно добавлять в начинку для кондитерских изделий, в которых используется сахарный сироп. Продукты с товарным знаком METRO QUALITY можно приобрести в ТЦ «МЕТРО», оформив бесплатно Карту клиента.

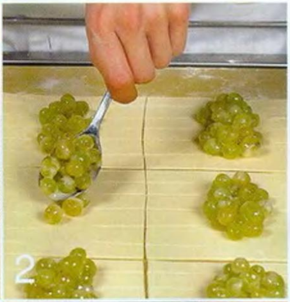


слойки с виноградом

ЧТО НУЖНО:

500 г	готового слоеного теста
750 г	винограда без косточек
4 ст. л.	сахара
2 ст. л.	крахмала
	цедра 1 апельсина









Время приготовления: 40 мин.
Порций: 10–12
1 порция: 260,3 ккал
белки – 0,7 г, жиры – 10,8 г, углеводы – 40,0 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Виноград снять с веточек, тщательно вымыть. Если ягоды очень крупные, разрезать каждую пополам. Посыпать виноград сахаром и крахмалом, добавить тертую цедру, перемешать.

2 На присыпанной мукой поверхности тонко раскатать тесто в прямоугольник. Подравнять края. Разрезать пласт теста на несколько квадратов со стороной 12 см. По двум противоположным сторонам каждого квадрата сделать поперечные надрезы шириной 1,5 см и длиной 4 см. В центр положить по 1,5–2 ст. л. виноградной начинки.

3 Духовку разогреть до 200 °С. Противень накрыть слегка влажным листом пергамента. Переплести надрезанные ленты из теста, как показано на фото. Выложить слойки на противень, поставить его в духовку. Выпекать 15 мин.



варенье из кизила

ЧТО НУЖНО (на 1 кг):

1 кг кизила
1,5 кг сахара

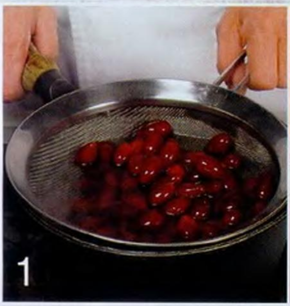
Время приготовления: 2 часа 20 мин.
Порций: 20
1 порция: 288 ккал
белки – 0 г, жиры – 0 г, углеводы – 72,0 г

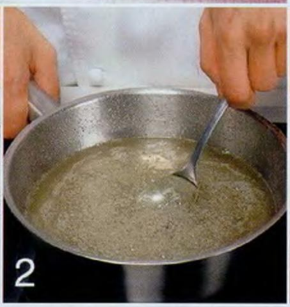
ЧТО ДЕЛАТЬ:

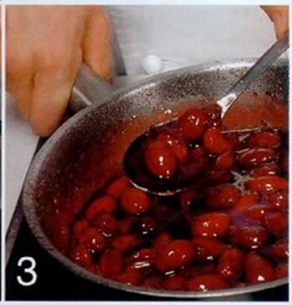
1 Кизил перебрать, промыть. В широкой кастрюле вскипятить воду. Кизил класть порциями в сито, опускать в кипяток и бланшировать 1 мин.

2 Сахар развести в 300 мл воды и довести до кипения. Положить в кипящий сироп кизил, варить 7 мин., снимая пену.

3 Снять с огня, дать полностью остыть. Вернуть на огонь, довести до кипения, постоянно помешивая. Вновь дать остыть, затем проварить еще раз. Разложить варенье в стерилизованные банки.


1


2


3

СПОНСОР РЕЦЕПТА

zepter INTERNATIONAL HOME ART

vacSy Vacuum System by Zepter



На фото: сервиз ВЕРСАЛЬ от Zepter

капустные конвертики



ЧТО НУЖНО:

1 кочан капусты
1 кг моркови
1 головка чеснока
1 пучок петрушки
1 пучок кинзы
1 пучок укропа

Для рассола:

1,5 ст. л. соли
1,5 ст. л. сахара
40 мл винного уксуса
1 лавровый лист
8–10 горошин черного перца

Время приготовления: 45 мин.
Порций: 10
1 порция: 66,7 ккал
белки – 2,9 г, жиры – 0,3 г, углеводы – 13,0 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Удалить верхние листья капусты. Оставшийся кочан вымыть и разобрать на листья.

2 **Приготовить начинку.** Морковь и чеснок очистить, измельчить; зелень вымыть, обсушить и мелко нарезать; перемешать.

3 В **вакуум-контейнер системы ВАКСИ** от **Zepter** положить капустные листья, залить кипятком, закрыть крышкой и откачать специальным насосом воздух из контейнера.

4 Через 5 мин. вынуть листья из контейнера. Прокатать скалкой каждый лист, чтобы они распрямились.

5 Положить на каждый лист по 2–2,5 ст. л. начинки. Свернуть листы «конвертиком». С силой прижать или еще раз прокатать скалкой.

6 Наполнить **ТЕКСИ-емкость** от **Zepter** горячей водой, через несколько минут воду слить. В прогретую емкость поместить капустные «конвертики». Вскипятить 1 л воды, добавить соль, сахар, уксус, лавровый лист и перец. Залить кипящим рассолом «конвертики». Закрыть крышкой, откачать воздух. Оставить до полного остывания.

КСТАТИ

С помощью системы вакуумного хранения ВАКСИ от Zepter можно упаковывать и хранить все виды продуктов (от необработанных ингредиентов до готовых блюд) в 3–5 раз дольше, чем обычно, причем они сохранят витамины и вкусовые качества. Система ВАКСИ включает более 17 видов контейнеров различных форм и размеров.



Школа кулинарного мастерства журнала «Гастрономъ» открывает новый учебный сезон!

Школа
кулинарного мастерства



Вам не придется ломать голову над тем, чем накормить ребенка. Вы научитесь готовить самые популярные у детей блюда на занятиях «Готовим для детей» и «Детский праздник», «Сбалансированное питание для детей от 1 года до трех лет». Для маленьких кулинаров разработана тема «Готовим вместе с мамой» – каждый пришедший с ребенком платит только за взрослого. На занятиях «Худеем правильно», «Здоровое питание» и «Рецепты модных диет» вас научат правильно совмещать продукты, подбирать оптимальный режим питания для всей семьи, а диетологи составят вам индивидуальный рацион. Из 40 тематических программ слушатели могут выбрать то, что каждому по душе.

Темы в сентябре:

- **Курс для начинающих, 1-я ступень**
- **Курс для начинающих, 2-я ступень**
- **Основы карвинга, декоративное оформление блюд**
- **Горячее из мяса и птицы**
- **Домашние обеды на каждый день**
- **Салаты и закуски**
- **Рецепты модных диет**
- **Худеем правильно: низкокалорийное меню**
- **Здоровое питание**
- **Готовим для детей**
- **Детский праздник**
- **Сбалансированное питание для детей от 1 года до 3 лет**
- **Занятие для детей: готовим вместе с мамой**
- **Домашняя грузинская кухня**
- **Быстрые рецепты**
- **Блюда из рыбы и морепродуктов**
- **Фуршет**
- **Японская кухня**
- **Китайская кухня**
- **Французская кухня** NEW
- **Итальянская кухня** NEW
- **Средиземноморская кухня**



Александр Селезнев – признанный мастер кондитерского дела, лауреат многочисленных российских и международных профессиональных конкурсов. Он возглавляет собственный «Кондитерский дом», участвует в различных телепередачах, постоянно совершенствует профессиональные навыки в Париже.

Авторский курс Александра Селезнева – 5, 15 сентября

Примите участие в конкурсе и выиграйте подарочный сертификат на обучение в Школе кулинарного мастерства. Подробности на сайте www.gastromag.ru

СТОКМАНН

Владельцам Карты постоянного покупателя «Стокманн» – скидка 20% на посещение занятий.

Стоимость занятий:

Курс «От простого к сложному» (4 занятия) – 5200 руб.,
одно занятие – 1700 руб.
Курс «Готовим для детей» (3 занятия) – 5600 руб.,
одно занятие – 2300 руб.
Тематические занятия – 2300 руб.
Этнические темы – 3500 руб.
Авторский курс Александра Селезнева – 3500 руб.

Информация о Школе на сайте **www.gastromag.ru** и по телефону **(495) 725-1070**

Дорогие читатели!
11 сентября выходит первый номер журнала «Школа гастронома. Коллекция рецептов».

Журнал будет выходить 2 раза в месяц. Каждый выпуск посвящается одной определенной теме: суши и роллы, паста, шоколад, пирожки, рулеты с подробным описанием процесса приготовления и пошаговыми иллюстрациями.
Минимальный срок подписки – 1 месяц.
Стоимость подписки на один месяц – 60 руб.



ГАСТРОНОМЪ

• **Стоимость подписки на 1 месяц журнала «Гастрономъ» – 65 р.**
Журнал выходит 1 раз в месяц.
Стоимость подписки на 1 месяц журнала «Гастрономъ» для Армении, Белоруссии, Узбекистана, Таджикистана, Эстонии, Украины – $2,80.
Для остальных стран – $7,70.

ШКОЛА ГАСТРОНОМА КОЛЛЕКЦИЯ РЕЦЕПТОВ

• **Стоимость подписки на 1 месяц журнала «Школа гастронома. Коллекция рецептов» – 60 руб.** Журнал выходит 2 раза в месяц.
Стоимость подписки на 1 месяц журнала «Школа гастронома. Коллекция рецептов» для Армении, Белоруссии, Узбекистана, Таджикистана, Эстонии, Украины – $3,00. Для остальных стран – $6,00.

ШКОЛА ГАСТРОНОМА

• **Стоимость подписки на 1 месяц журнала «Школа гастронома» – 60 руб.**
Журнал выходит 2 раза в месяц.
Стоимость подписки на 1 месяц журнала «Школа гастронома» для Армении, Белоруссии, Узбекистана, Таджикистана, Эстонии, Украины – $3,00.
Для остальных стран – $6,00.

Ручная Работа

• **Стоимость подписки на 1 месяц журнала «Ручная работа» – 50 руб.**
Журнал выходит 2 раза в месяц.
Стоимость подписки на 1 месяц журнала «Ручная работа» для Армении, Белоруссии, Узбекистана, Таджикистана, Эстонии, Украины – $2,80.
Для остальных стран – $5,80.

Для оформления редакционной подписки
1 • Заполните платежный документ и оплатите его через любое отделение Сбербанка.
2 • Разборчиво укажите фамилию, адрес (с почтовым индексом) и телефон подписчика.
3 • В графе «кол-во месяцев» напротив выбранного журнала(ов) укажите количество месяцев.
4 • В графе «сумма» укажите общую сумму за нужное количество журналов.
5 • Отправьте копию оплаченной квитанции по факсу: (495) 725-1070 (доб. 5048) или по адресу: 125993, Москва, Волоколамское ш., д. 2, стр. 1.

** Отправка журналов осуществляется заказной бандеролью в течение трех дней с момента выхода журнала. Стоимость доставки включена в стоимость журнала.*
** В цену подписки не включена комиссия Сбербанка.*

Оформить редакционную подписку на наши журналы вы можете через наши сайты:
www.gastromag.ru; www.sadovnikmag.ru;
http://handmade.idvz.ru
Подписка для юридических лиц оформляется на основании заявки и своевременной оплаты выставленного счета. Оформить заявку вы можете через сайт www.gastromag.ru, e-mail: ekozlova@idvz.ru.

Подписка на журналы в других странах:
Перечислите на наш валютный счет необходимую сумму в долларах США.
Beneficiary: ZAO «Izdatelsky dom «Vkusnaya zhizn»
Acc. №40702840538040205252
With Sberbank Russia, Tverskoe otdelenie 7982,
Moscow S.W.I.F.T. Code: SARRUMM
Address: Leningradskiy prospect, dom 30, 125040, Moscow, Russia
Correspondents (Nostro):
The Bank of New York, USA SWIFT Code: IRVTUS3N
Acc.890-0057-610
Возможна оплата через Сбербанк в рублях по курсу на день оплаты.

Подписка на журналы в любом отделении связи или через подписные агентства:
• **АПР. Объединенный каталог «Пресса России»**
Подписные индексы:
Гастрономъ – 44140, 44141
Школа гастронома – 84584, 83273
Садовник – 46505, 20218, Ручная работа – 18131
• **Роспечать. Каталог Агентства «Роспечать»**
Подписные индексы:
Гастрономъ – 81150, 81158
Школа гастронома – 83316, 83273
Садовник – 46345, 20415, Ручная работа – 18091
• **МАП. Каталог российской прессы ПОЧТА РОССИИ**
Подписные индексы:
Гастрономъ – 12598, 99378
Школа гастронома – 12599, 11308
Садовник – 24324, 63427
Ручная работа – 24323
• **Интер-Почта-2003**, тел.: (495) 500-0060 (Москва), (495) 953-9262 (ближнее и дальнее зарубежье)
• **Вся пресса**, тел.: (495) 787-3445
• **ИЧУП «РЭМ-Инфо»: каталог «Белпочта», г. Минск**, тел.: (017) 291-9891
Подписной индекс:
Гастрономъ – 44141; Школа гастронома – 81158
Садовник – 46345
• **Подписное агентство KSS, г. Киев**, тел. (044) 270-6220, 270-6222, 464-0220
• **Урал-Пресс**, тел.: (495) 214-5162
г. Екатеринбург, тел.: (3432) 75-6274.

Извещение

ЗАО «Издательский дом «Вкусная жизнь»
(наименование получателя платежа)
7743038046 № 40702810338040105252
(ИНН получателя платежа) (номер счета получателя платежа)
в Тверском ОСБ № 7982/0995 Сбербанка России
(наименование банка получателя платежа)
БИК 044525225 № 30101810400000000225
(номер кор.сч.банка получателя платежа)

Подписка на журнал	Кол-во месяцев	Сумма
Гастрономъ		
Коллекция рецептов		
Школа гастронома		
Ручная работа		
Садовник		

(наименование платежа)
Сумма платежа ________ руб. ________ коп.
Сумма платы за услуги ________ руб. ________ коп.
Итого: ________ руб. ________ коп.

Кассир

Квитанция

ЗАО «Издательский дом «Вкусная жизнь»
(наименование получателя платежа)
7743038046 № 40702810338040105252
(ИНН получателя платежа) (номер счета получателя платежа)
в Тверском ОСБ № 7982/0995 Сбербанка России
(наименование банка получателя платежа)
БИК 044525225 № 30101810400000000225
(номер кор.сч.банка получателя платежа)

Подписка на журнал	Кол-во месяцев	Сумма
Гастрономъ		
Коллекция рецептов		
Школа гастронома		
Ручная работа		
Садовник		

(наименование платежа)
Сумма платежа ________ руб. ________ коп.
Сумма платы за услуги ________ руб. ________ коп.
Итого: ________ руб. ________ коп.

Кассир

читайте
в следующих
номерах:

- китайская морковь
- свинина с грушами
- оладьи из кабачков
- плов с мидиями
- сливовый пирог

следующий
номер выйдет
18 сентября



ГДЕ КУПИТЬ

• **Маринады и специи Santa Maria**
крупные сети супермаркетов
www.santamaria.ru
• **Продукты METRO QUALITY**
в ТЦ «Метро» в Москве:
Ленинградское шоссе, 71г; пр-т Мира, 211, корп. 1;
ул. Рябиновая, 59; МКАД, 104-й км, 6;
ул. Дорожная, 1, корп. 1;
в ТЦ «Метро» в Санкт-Петербурге:
Комендантский пр-т, 3, лит. А; пр-т Косыгина, 4, лит. А;
Пулковское шоссе, 23, лит. А;
www.metro-cc.ru.

• **Tupperware**
единая справочная, тел.: 8-800-200-6000,
www.tupperware.ru
• **Магазины Zepter**
Москва, ул. Новый Арбат, 26, тел.: (495) 291-1123,
ww.zepter.com
• **Подсолнечное масло Maestro de Oliva**
Компания «Иберика-2000»,
Москва, 2-й Хорошевский проезд, д. 7,
тел.: (495) 225-3959, 225-7702,
http://www.iberika.ru,
крупные сети супермаркетов

С условиями приема указанной в платежном документе суммы, в т.ч. с суммой взимаемой платы за услуги банка, ознакомлен и согласен

« » 200__ г.
(подпись плательщика)

Информация о плательщике:

(Ф.И.О., адрес плательщика)

Контактный телефон

С условиями приема указанной в платежном документе суммы, в т.ч. с суммой взимаемой платы за услуги банка, ознакомлен и согласен

« » 200__ г.
(подпись плательщика)

Информация о плательщике:

(Ф.И.О., адрес плательщика)

Контактный телефон

ШКОЛА ГАСТРОНОМА

№17 (67), сентябрь 2006
выходит 2 раза в месяц

Издатель: ЗАО «ИД «Вкусная жизнь»
125993, Москва, Волоколамское ш., 2, стр. 1,
тел./факс: 725-1070,
e-mail: mail@idvz.ru
www.gastromag.ru

Председатель совета директоров Наталья Чернышева
Генеральный директор Елена Трухина
шеф-редактор Андрей Захарин

РЕДАКЦИЯ:
координатор проекта Ирина Мосолова, Наталья Валуй
главный художник Ирина Лещенко
отв. секретарь Александр Стариков
руководитель фотослужбы Екатерина Овсепян
фотограф Вадим Жадько
дизайнеры-верстальщики Максим Новрузов, Ольга Пахтусова
редакторы Татьяна Зимогорова, Александр Ильин
веб-редакторы Екатерина Гурова, Юлия Товбина
корректоры Галина Крикунова, Любовь Никифорова
повар-консультант Константин Жук

Исполнительный директор Ольга Ткалич

Директор по рекламе ЗАО «Вкусная жизнь» Марина Мамина
Отдел рекламы: Николай Акимов, Елена Матвеева, Жанна Русакова (заместитель директора), Анна Шувалова
тел.: 725-1071

Отдел маркетинга: Эльмира Нагаева (директор), Зоя Галишникова, Ксения Любимова
тел.: 725-1070

Распространение: Сергей Татаркин (директор), Андрей Телингатер (менеджер по Москве), Елена Царева, Наталья Симонова, Александр Шалимов (менеджеры по регионам)
тел.: 725-1070
факс: 725-1070, доб. 5048
Подписка: тел.: 792-5562

Техническая поддержка: Михаил Афанасьев, Игорь Долманов, «Свет Компьютерс»
тел.: 795-0295

Предпечатная подготовка: Марианна Геннинг, Вера Давыдкина, Светлана Кузина, Екатерина Панюшкина (руководитель отдела)

Типография: «Алмаз-пресс» (Москва)
Тираж: 212 300
Цена свободная

Автор макета: Ирина Лещенко
Фото на обложке: Вадим Жадько

Издание зарегистрировано в Министерстве Российской Федерации по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций.
Свидетельство о регистрации средства массовой информации №77-15924 от 07.07.2003 г.


Генеральный партнер
Tefal
Moulinex
Lagostina
KRUPS
1er SALON DU CHOCOLAT
МОСКВА-MOSCOW
фуд шоу
гастрономический фестиваль
при поддержке
глобус гурмэ
1-3 декабря
Гостиный Двор
Москва
www.foodshow.ru
звезды готовят для вас • шоу • дегустации • подарки
Организаторы
журнал
ГАСТРОНОМЪ
ШЕФ
журнал
Официальный технический партнер
Electrolux


Tupperware®
это лучшее, что может произойти с Вашей кухней!
От минимума до максимума!
Каждая из емкостей Мини-Макс имеет три объема – это возможно благодаря тому, что контейнеры складываются и раскладываются, уменьшаясь или увеличиваясь до нужного Вам размера.
Найди своего персонального консультанта, позвонив по телефону 8-800-200-6000 (звонки по всей территории России – бесплатно).
www.tupperware.ru
Товар сертифицирован. Реклама